



当日
10:45まで

ご注文は、74-201~203
ごはん大盛りは+50円
(白ご飯の場合+84kcal)

ごはんは！
月曜日:青玄米ごはん、火曜日:十六穀ごはん、
木曜日:炊き込みご飯、その他は白ごはん

ボリュームたっぷり☆
別メニュー
あります!

- ☆生姜焼き弁当 460円 856kcal
- ☆豚カツ弁当 460円 952Kcal
- ☆カツ玉丼 430円 954Kcal
- ☆とり玉丼 430円 879Kca
- ☆鶏唐コンピ弁当 1008kcal
- ☆カレーライス

☆750円弁当
前日までにご注文下さい

■お米は滋賀県産環境こだわり米コシヒカリを使用。
■食材の都合によりメニューの一部を変更させていただく場合があります。ご了承下さい。
■食品衛生上、涼しい場所に保管の上、消費期限内にお召し上がりください。
■エコマーク認定商品の



月	火	水	木	金	土
<p>五月の紫外線 過ごしやすい気候となり外出の機会が増える五月!! 連休明け気づいたら肌が焼けているってありますよね? 実は五月の紫外線は真夏と同じレベルといわれるくらい強いのです。 対策として...</p> <ul style="list-style-type: none"> 紫外線の弱い時間帯(早朝6時~8時、夕方16時以降)に活動を レジャーや旅行には紫外線対策グッズや日焼け止めの準備を 南の地域や本州中部の山の多い地域では真夏と同じ紫外線対策を 抗酸化作用のあるビタミンCやリコピンを摂取して日焼けに備える対策を <p>*リコピンはトマトに多く含まれます!!</p>	<p>お休み 即位の日</p>	<p>お休み</p>	<p>お休み</p>	<p>お休み</p>	<p>お休み みどりの日</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚の生姜焼き ● タラのチリソース ● ほうれん草ナムル ● さつま芋サラダ ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>688kcal 2.1g 青玄米</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 鯖の味噌だれ ● ほうれん草お浸し ● ごぼうとひじきのサラダ ● 高野豆腐煮 ● フルーツ <p>689kcal 2.9g 十六穀ごはん</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と筍炒め ● 鯖のトマト煮 ● いんげん胡麻和え ● 芋コロサラダ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>718kcal 2.4g</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の和風あん ● 海藻酢の物 ● 根菜と豆のサラダ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>718kcal 3.7g 山菜ごはん</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● チャブチェ ● 紅白なます ● かぼちゃとさつま芋サラダ ● 大根煮 ● フルーツ <p>696kcal 2.1g</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏天レモン甘酢 ● 厚揚げポーク ● プロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>728kcal 3.0g</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● カレイの南蛮 ● 三色和え ● さつま芋と五穀のサラダ ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>685kcal 2.8g 青玄米</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚の生姜焼き ● タラのチリソース ● ほうれん草ナムル ● さつま芋サラダ ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>710kcal 2.1g 十六穀ごはん</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 鯖の味噌だれ ● ほうれん草お浸し ● ごぼうとひじきのサラダ ● 高野豆腐煮 ● フルーツ <p>664kcal 2.9g</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と筍炒め ● 鯖のトマト煮 ● いんげん胡麻和え ● 芋コロサラダ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>726kcal 2.7g わかめごはん</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の和風あん ● 海藻酢の物 ● 根菜と豆のサラダ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>711kcal 2.4g</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● チャブチェ ● 紅白なます ● かぼちゃとさつま芋のサラダ ● 大根煮 ● フルーツ <p>691kcal 2.1g</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏天レモン甘酢 ● 厚揚げポーク ● プロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>731kcal 3.0g 青玄米</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● カレイの南蛮 ● 三色和え ● さつま芋と五穀のサラダ ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>687kcal 2.8g 十六穀ごはん</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚の生姜焼き ● タラのチリソース ● ほうれん草ナムル ● さつま芋サラダ ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>688kcal 2.1g</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 鯖の味噌だれ ● ほうれん草お浸し ● ごぼうとひじきのサラダ ● 高野豆腐煮 ● フルーツ <p>690kcal 3.9g 枝豆ごはん</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉と筍炒め ● 鯖のトマト煮 ● いんげん胡麻和え ● 芋コロサラダ ● ひじき大豆煮 ● フルーツ <p>723kcal 2.4g</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉と大豆のカレー炒め ● 豆腐の和風あん ● 海藻酢の物 ● 根菜と豆のサラダ ● ひとくちがんも煮 ● フルーツ <p>711kcal 2.4g</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の香草パン粉焼き ● チャブチェ ● 紅白なます ● かぼちゃとさつま芋サラダ ● 大根煮 ● フルーツ <p>691kcal 2.1g 青玄米</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏天レモン甘酢 ● 厚揚げポーク ● プロッコリーと大豆のピリ辛和え ● にんじんしりしり ● 里芋つくね煮 ● フルーツ <p>753kcal 3.0g 十六穀ごはん</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と蓮根のカレー炒め ● カレイの南蛮 ● 三色和え ● さつま芋と五穀のサラダ ● 切干大根煮 ● フルーツ <p>662kcal 2.8g</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚の生姜焼き ● タラのチリソース ● ほうれん草ナムル ● さつま芋サラダ ● きんぴらごぼう ● フルーツ <p>691kcal 3.1g わかめごはん</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉と彩り野菜の塩炒め ● 鯖の味噌だれ ● ほうれん草お浸し ● ごぼうとひじきのサラダ ● 高野豆腐煮 ● フルーツ <p>669kcal 2.9g</p>	